DOSSIÊ

SUPER INTERESSANTE

# 60 MITOS E VERDADES DA ALIMENTAÇÃO

As lendas e os fatos inconvenientes do mundo da gastronomia. Por **Marcos Nogueira**, do blog *Cozinha Bruta*.


P. 60
**MITO:** CHURRASCO SÓ PODE LEVAR SAL GROSSO.

P. 22
**VERDADE:** COENTRO TEM GOSTO DE SABÃO.

P. 19
**MITO:** CARNE MALPASSADA SOLTA SANGUE.

P. 33
**VERDADE:** BALA DE GOMA É FEITA COM PELE DE PORCO.


Abril

VERDADE
MITO
VERDADE · VERDADE · VERDADE
MITO · MITO · MITO · MITO
MITO
VERDADE

# 60 MITOS E VERDADES DA ALIMENTAÇÃO

1
FÍSICA
PÁG. 06
2
BIOLOGIA
PÁG. 14
QUÍMICA
PÁG. 24
3

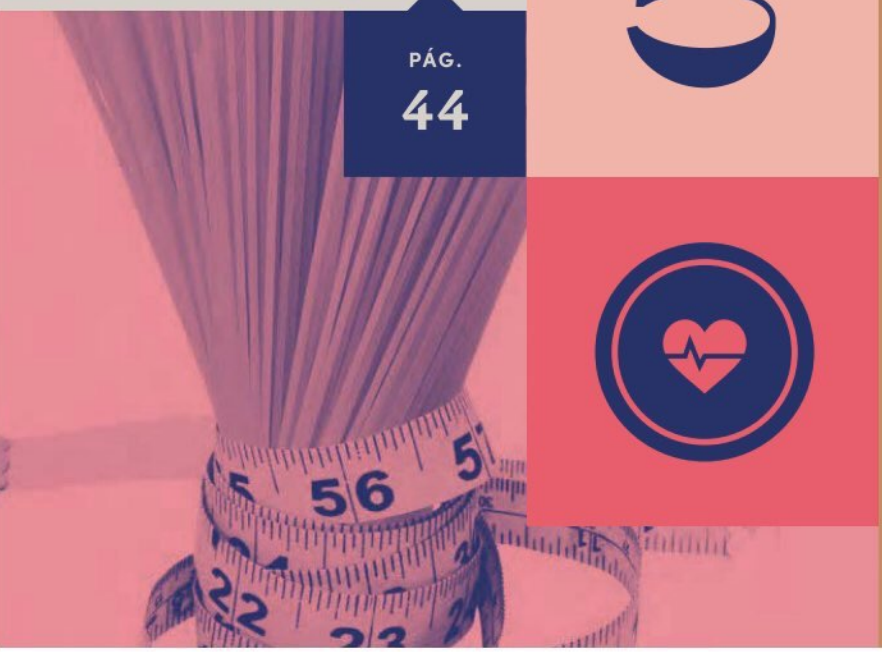
CARTA DO EDITOR

# Tchau, joio; oi, trigo!

**EM JUNHO DE 2003,** eu coordenei uma edição especial, aqui mesmo para a SUPER, chamada *A Fantástica Ciência da Comida*. Lá se vão 16 anos e meio.

Naquela época, a culinária começava a ganhar apelo popular no Brasil. A maior personalidade mundial da área era o espanhol Ferran Adrià (entrevistado por mim em portunhol sofrível diante de toda a redação), que praticava a chamada gastronomia molecular: preparações com vapores, espumas e géis, coisas de cientista maluco. A internet era tudo mato. As pessoas tinham muita curiosidade sobre o tema, mas sabiam pouco.

4
GEOGRAFIA
PÁG. 34
5
SAÚDE
PÁG. 44
6
HISTÓRIA
PÁG. 56



Hoje é tudo diferente.

A cozinha, ainda bem, voltou a se concentrar na comida com cara de comida. Tem *MasterChef*, *Mestre do Sabor* e o escambau a quatro. Gastronomia é pop; chef é popstar. Pipocam workshops, lives, stories e tutoriais mil. Todo mundo quer cozinhar. Todo mundo sabe de culinária.

Sabe mesmo?

Um dos males do nosso tempo é a confusão causada pelo excesso de informação. Tem *fake news*, tem discurso tendencioso, tem coisa boa no meio disso tudo. Inclusive na gastronomia, fica difícil discernir o que é fato, o que é propaganda e o que é lenda urbana.

Ninguém está imune a essa barafunda. Para escrever esta revista, revisei temas polêmicos que já havia abordado antes. Muita coisa mudou com o avanço do conhecimento, até ao ponto de se inverter. No decorrer da pesquisa, precisei trocar "mito" por "verdade" e vice-versa.

Eu aprendi e me diverti. Desejo o mesmo para você.

Um abraço.

**MARCOS NOGUEIRA**
Editor / Instagram @cozinhabruta

1

CAPÍTULO I

# Física

**Cozinhar é transformar os alimentos.** *A física desempenha o papel mais crucial nessa transformação: é o calor que desencadeia as mudanças químicas na comida. Entender a mudança de estados da água é fundamental para dominar a cozinha. E, no campo da curiosidade, as ilusões de ótica explicam alguns truques de quem vive de vender comida.*

---

**ILUSTRAÇÕES** Cristina Kashima

# 1.

# É preciso ferver a água antes de cozinhar o macarrão

**MITO** As avós italianas vão subir nas tamancas, mas a verdade é: a água não precisa estar fervendo quando você joga o macarrão para cozinhar. Se você começar com o macarrão na água fria e deixá-lo lá até ferver, o resultado será igual. Duvida? Faça o teste. Esse é o maior mito culinário que os italianos incutiram na mentalidade do mundo.

# 3. Forno a lenha não é essencial para o sabor da pizza

**VERDADE** Muitos pensam que o fogo da madeira é essencial para se fazer uma pizza boa. Não é.

Os defensores da lenha têm dois argumentos para justificar sua posição: a fumaça produzida pela queima das toras e a altíssima temperatura da combustão.

A fumaça, segundo essas pessoas, dá um aroma único à pizza. Isso é fantasia porque:

**1 Os melhores fornos são tão quentes que assam a pizza em menos de dois minutos.**

**2 Na temperatura de quase 500 °C, a fumaça sobe imediatamente para a chaminé e se dispersa na atmosfera – ou pelo menos assim deveria ser, para a segurança e o conforto de todos na pizzaria.**

Quanto ao calor, há fornos que têm desempenho equivalente com a chama de gás ou um resistor elétrico. Até mesmo a burocrática AVPN (Associação da Verdadeira Pizza Napolitana) aceita fornos a gás.

# 2. Micro-ondas só serve para esquentar café

**MITO** Os cozinheiros desprezam o micro-ondas, mas ele é um aparelho com utilidades que vão além de esquentar café e estourar pipoca. Ele pode, entre outras coisas, cozinhar legumes como batata, cenoura ou milho (coloque-os num saco de papel pardo) ou terminar de passar aquele bifão que ficou quase cru.

# 4.

# Você precisa deixar o pernil marinando por um dia ou mais

**MITO** Marinar uma carne significa deixá-la imersa em um meio líquido com temperos. Os aromas não vão além da superfície da carne – tanto faz se a marinada dura uma ou 48 horas. Já os ácidos presentes em ingredientes como vinho ou suco de laranja penetram nas fibras e desnaturam proteínas, deixando a textura da carne esquisita. De 30 minutos a duas horas é o recomendado.

# 5.

## O fogo alto "sela" o bife

**MITO** Inclusive entre cozinheiros profissionais, existe quem acredite que jogar um bife cru numa superfície muito quente deixa a carne "selada" – ou seja, o calor cria uma crosta que impede a saída da umidade, e isso resulta num bife mais suculento. "Selar" não existe. A água continua com inúmeros caminhos para escapar, e a prova disso é o vapor que sai da carne que está na frigideira. O fogo alto no início do preparo, contudo, tem uma vantagem. A água escapa em forma gasosa, não no estado líquido. Assim, a carne fica grelhada, bonitinha, dourada. Em temperaturas mais baixas, a água vaza como um caldo e envolve a carne. Em vez de grelhar, ela cozinha.

VERDADE

# 6.

## A comida de um cruzeiro marítimo nunca será tão boa quanto a de um restaurante em terra firme

**VERDADE** Administrar um transatlântico é um inferno logístico. Por trás da fachada de luxo e diversão, existe uma equipe enorme de pessoas dedicadas exclusivamente à prevenção de tragédias de proporções titânicas.

Pense numa prisão flutuante com milhares de detentos confinados em celas com saneamento precário e cheias de material combustível. É uma definição pouco romântica, mas precisa, de um navio de passageiros: o cenário perfeito para epidemias e incêndios devastadores. E nenhum lugar do navio é mais propício do que a cozinha para começar um incêndio.

Assim, são proibidos em navios de cruzeiro quaisquer equipamentos que produzam chamas. O gás, obviamente, também é vetado. Tudo na cozinha é elétrico. Embora necessária, a medida restringe muito as possibilidades gastronômicas.

Além disso, toda a operação do navio é pautada pela praticidade e pela economia de espaço. Dessa forma, quase todos os alimentos de um cruzeiro já embarcam porcionados e semiprontos. Não sobra muito para a genialidade do chef.

# 7.

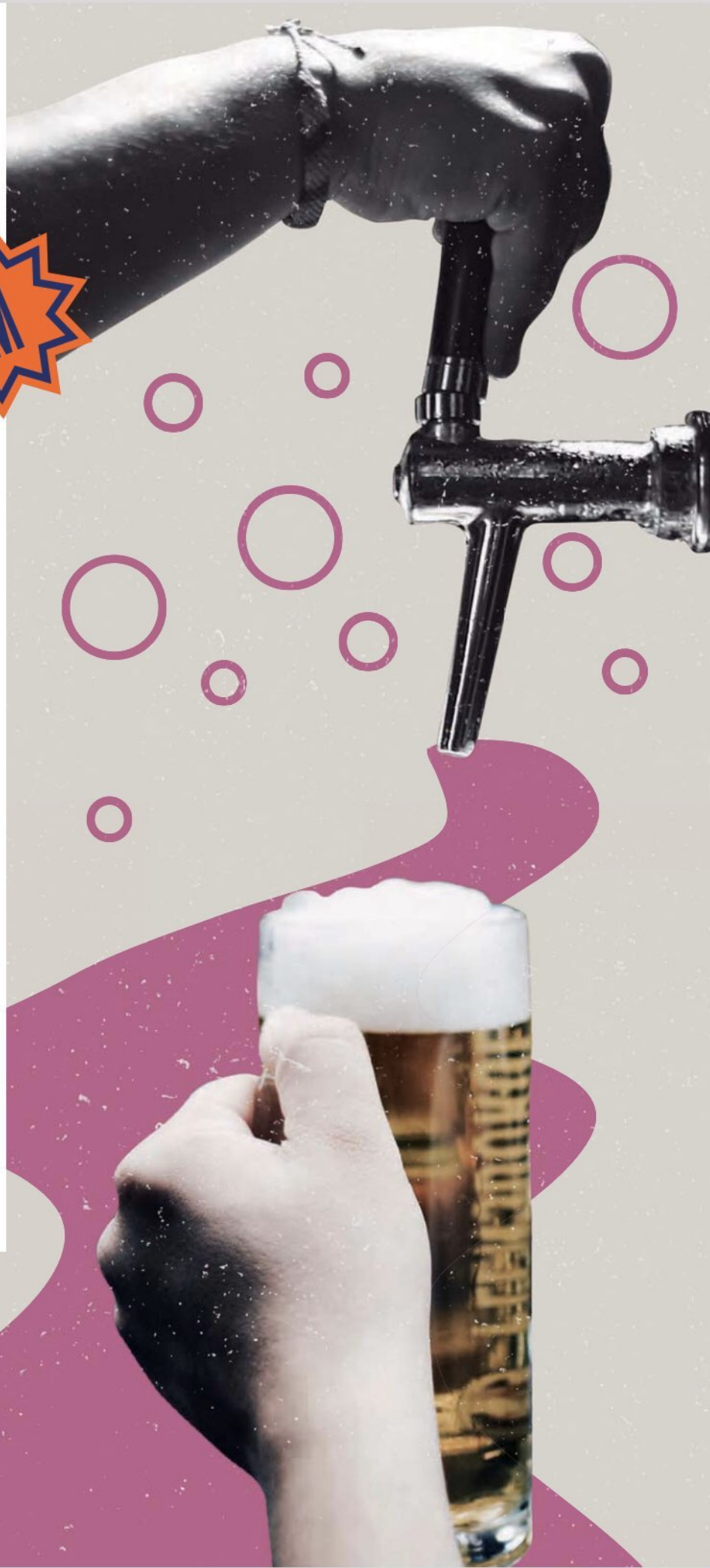
## Cerveja escura é mais forte do que a clara

**MITO** Existem cervejas escuras fortíssimas, como a imperial stout – que chega a mais de 10% de álcool (o dobro de uma comum) –, mas isso não tem nada a ver com a cor da bebida. A cor da cerveja depende do malte. Ou do uso de corantes, mas aí é outra história.

O malte é um grão (de cevada, trigo ou outro cereal) que foi posto para germinar. Nesse processo, a semente transforma amido em açúcares para alimentar a planta, além de desenvolver algumas enzimas essenciais para a fermentação. A germinação do grão é interrompida com calor seco, antes que o broto comece a consumir os nutrientes.

Quando é simplesmente seco, o malte resulta numa cerveja clara. Mas há maltes que são expostos ao calor até caramelizar ou tostar, usados em bebidas que vão do alaranjado ao preto.

Na realidade, os maltes escuros produzem menos álcool do que os claros – quanto mais torrados, menos enzimas eles terão. Cervejas pretas sempre têm um pouco de malte claro. E algumas são bem fraquinhas, como a irlandesa Guinness, que tem só 4,2% de álcool.



# 8.

## O tamanho da louça faz diferença na hora da refeição

**VERDADE** O ser humano é o animal mais esperto desse mundão todo, mas ainda é um animal e cai nos truques sensoriais mais primários. Por exemplo, meio quilo de comida enche um prato pequeno, mas parece pouca coisa numa louça grandona. É por isso que os donos de restaurantes que cobram por peso usam pratos grandões. Na outra ponta, quem ganha dinheiro com bufê livre é comedido no tamanho das louças. Outro exemplo são os copos para suco do café da manhã dos hotéis. Eles quase sempre são muito pequenos. O hóspede toma três doses e acha que foi muito, mas na verdade bebe o mesmo volume de um copo de tamanho normal.

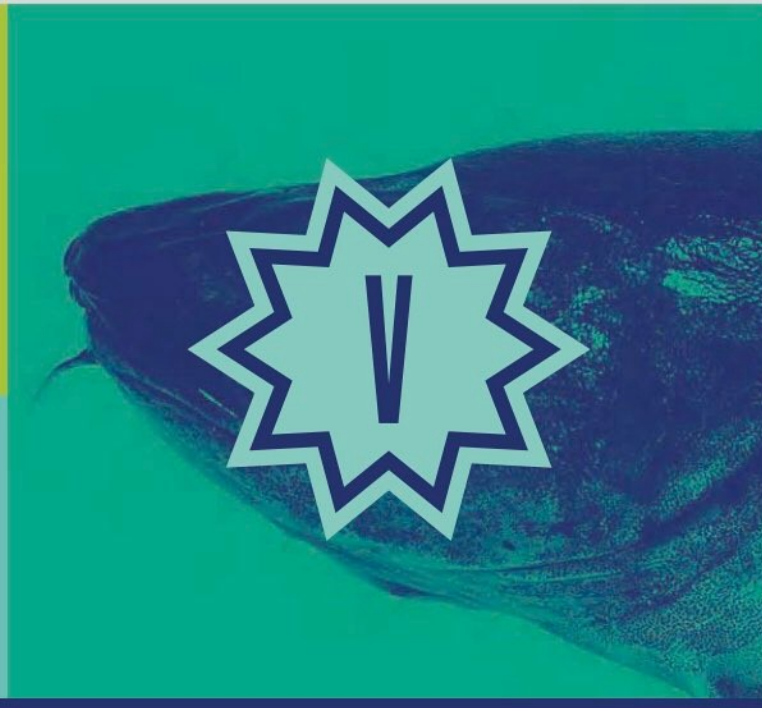
# 9.

## A carne grelhada precisa "descansar" antes de ser cortada

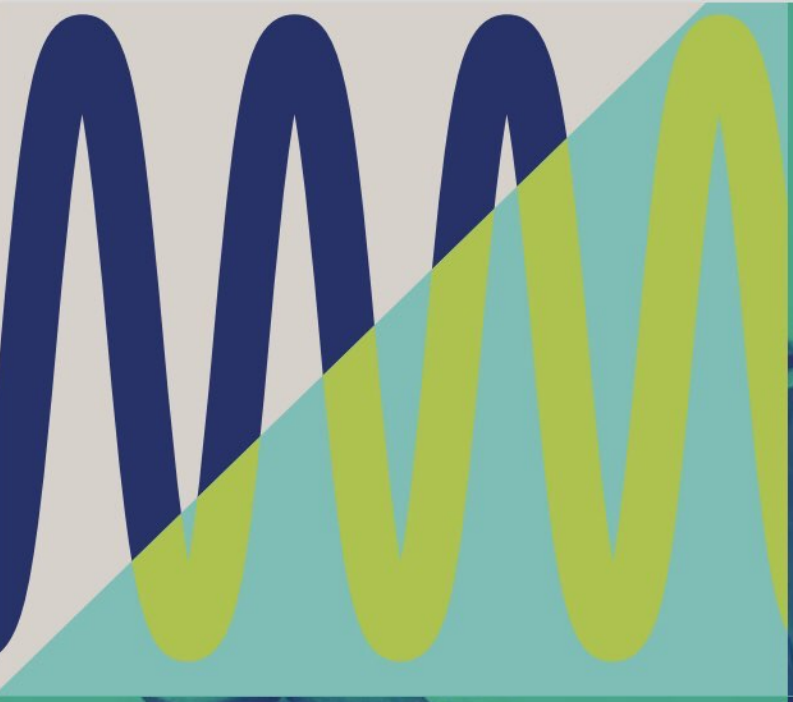
**VERDADE** Se você tira uma carne do fogo e a corta imediatamente, vai escorrer um monte de caldo no prato; se você espera cinco minutos antes de cortar, não sai tanto líquido. E o ponto do bife fica uniforme. São duas as hipóteses para tal fenômeno. Em uma delas, redução da temperatura faz com que as fibras musculares relaxem – quando estavam no fogo, elas se contraíam e espremiam o líquido para o centro do bife. Na outra hipótese, há um espessamento dos líquidos, e assim eles vazam menos. A causa seria a mesma: o esfriamento da carne. De uma forma ou de outra, funciona. Seja paciente e espere cinco minutos antes de fatiar a picanha.

2

CAPÍTULO 2



# biologia



**Tudo o que a gente come foi vivo um dia** – *as exceções são água, sal e os aditivos industriais, coisas que sequer podem ser chamadas de alimento. A biologia é fundamental para entender coisas como as texturas de cada carne, o sabor de alguns vegetais e até como o nosso organismo se comporta com esta ou aquela comida.*

---

**ILUSTRAÇÕES** Cristina Kashima

MITO

# 1.

# Rã é peixe, coelho é ave

**MITO** Ridículo pensar que coelho seja ave e rã, peixe. Mas, para os sujeitos que sistematizaram a cozinha clássica francesa, a biologia era menos importante do que a aplicação gastronômica. Rãs têm carne muito delicada e branca, de cozimento rápido, como os peixes; já o coelho se parece com o frango no sabor e na textura. Assim, até hoje, alguns manuais franceses adotam essa classificação bizarra.

# 2.

## Sashimi caríssimo tem veneno mortal

**VERDADE** Os japoneses são mestres em muitas coisas, inclusive em mistificar os ofícios em que eles são mestres. Você talvez já tenha visto, em algum programa de TV, que clientes ilustres pagam uma fortuna para comer sashimi de fugu – um peixe com veneno letal. Só mestres com muitos anos de prática conseguiriam prepará-lo de modo seguro. É tudo verdade. O fugu possui uma vesícula que, se rompida, solta uma substância capaz de provocar paralisias muscular e respiratória. Um horror. Entretanto, o japonês fugu é o peixe conhecido no Brasil como baiacu, aquele que infla quando é ameaçado. Todo peixeiro sabe remover a tal vesícula corretamente. Aproveite, porque é uma delícia e aqui custa pouco.

# 3.

# Picanha é a melhor carne

**MITO** Não muito tempo atrás, a pecuária brasileira era tocada de um jeito bastante precário. Não havia preocupação com a seleção genética dos animais, e o gado pastava livremente – muitas vezes, em terrenos acidentados – até o momento do abate. Resultado: a carne era dura, dura. Salvava-se o filé mignon.

Mesmo nos bois mais fitness, o filé é um músculo que se exercita pouco – macio, portanto. Pena que não tenha muito sabor: depende de temperos e molhos para ficar gostoso.

A picanha, descoberta das churrascarias brasileiras, também é macia quase sempre. E tem uma grande vantagem em relação ao filé: sua capa de gordura produz um sabor delicioso.

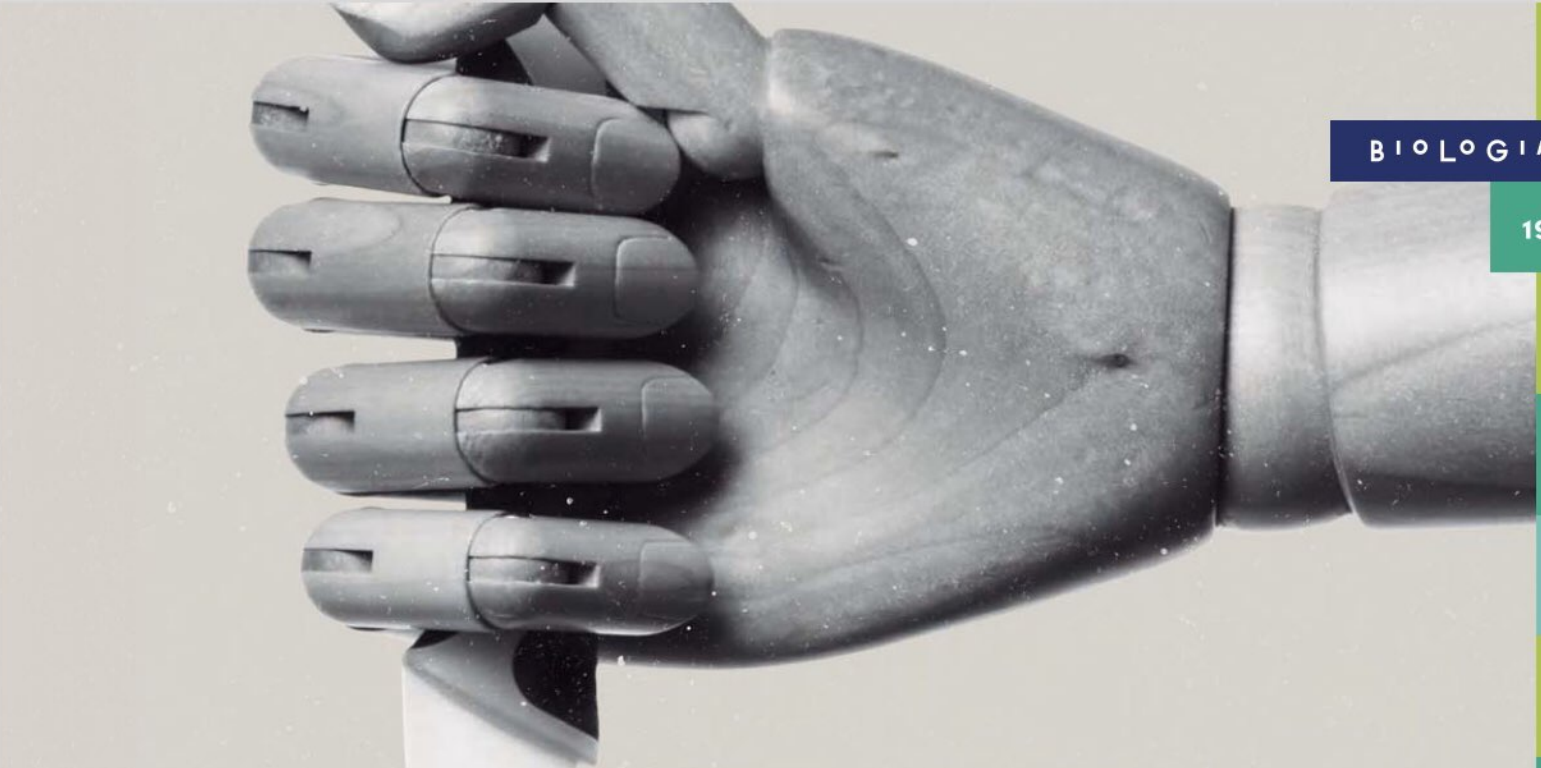
O panorama atual é bem diferente. O Brasil é o maior exportador global de carne, o que o obriga a fazer tudo dentro dos conformes. Os pecuaristas cuidam bem da genética, da saúde e da alimentação dos rebanhos. O confinamento pré-abate é uma prática disseminada.

Com isso, surgiram alternativas à picanha no churrasco, igualmente macias e saborosas – e, muitas delas, bem mais baratas. O lombo, de onde saem cortes como o contrafilé e o filé de costela (bife ancho), se valorizou. Até carnes do dianteiro (paleta e acém, antes classificadas como "carnes de segunda") fazem bonito na grelha, dependendo do animal e de seu manejo.

# 4.

## Chester é um frango gigante

**VERDADE** O nome comercial do bicho varia: chester, patenteado pela Perdigão, foi o primeiro e virou substantivo comum. Os frigoríficos fazem de tudo para que o consumidor não se dê conta de que está levando um frango mutante para casa. Em letras maiores na embalagem, a definição do produto é "ave", nas menores, difíceis de decifrar, o coitado do animal é batizado de "frango especial".



# 5. MITO

## Carne malpassada solta sangue

**MITO** Esta é para você calar a boca dos amigos que comem carne bem passada e têm nojo do "sangue" que a carne menos cozida deixa escapar. Comece deixando a pessoa ainda mais escandalizada: no abate, o boi é pendurado de cabeça para baixo para que todo o seu sangue escorra. Não existe sangue na carne. O caldo que escorre de um bife malpassado é vermelho porque é rico em uma proteína chamada mioglobina – sendo "mio" uma partícula de origem grega que se refere ao tecido muscular, onde o líquido se acumula. Já o sangue é vermelho por ser rico em hemoglobina ("hemo" = sangue). Churrasco também é cultura!

# 6.

## Bacalhau não é um peixe

**VERDADE** Não é um: são vários. Além do *Gadus morhua*, que é o bacalhau "do Porto" (aspas porque o peixe é capturado no Mar do Norte), há outras espécies que são vendidas sob o nome bacalhau: o bacalhau-do-pacífico (*Gadus macrocephalus*), o saithe (Pollachius virens), o ling (*Molva molva*) e o zarbo (*Brosme brosme*). Isso sem mencionar o pirarucu seco, popularmente conhecido como "bacalhau da Amazônia".

# 7.

VERDADE

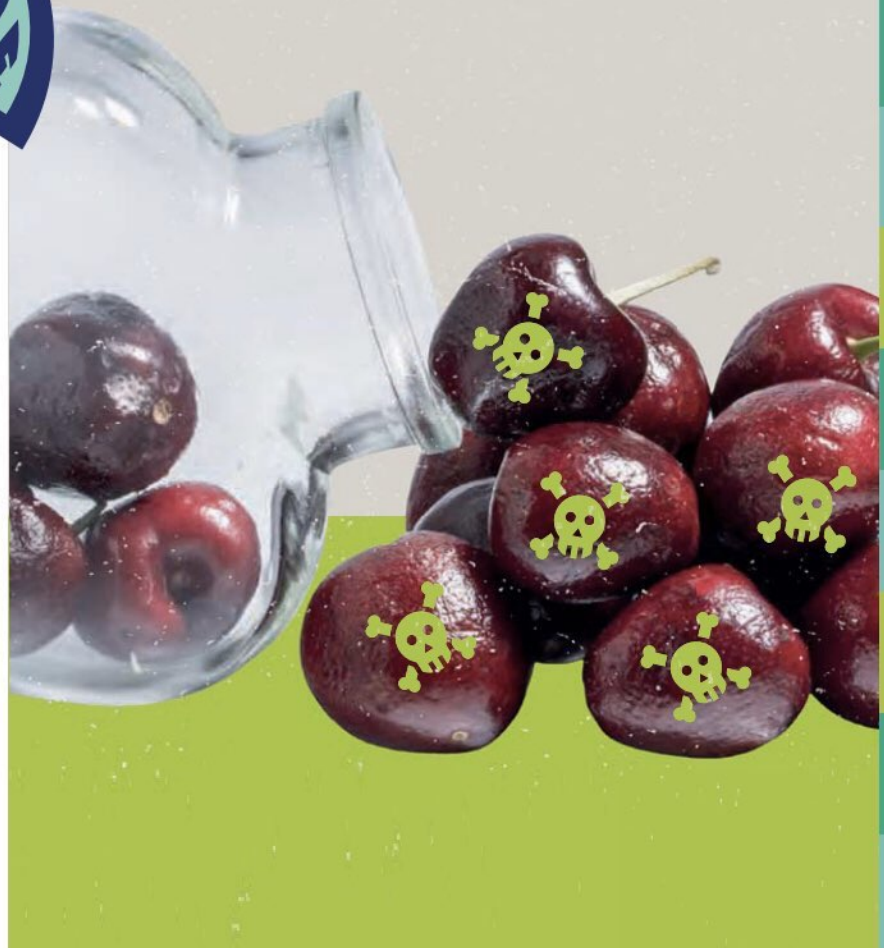
## Não existe azeitona verde ou preta

**VERDADE** Só recentemente o Brasil começou a produzir azeitonas em escala comercial, então para a gente elas eram algo que chegava em potes, em dois tipos principais: as verdes e as pretas. Na verdade, toda azeitona nasce verde e amadurece até ficar preta, como ocorre com as outras frutas. O tom oscila de acordo com a variedade e o grau de maturação, podendo ser verde-vivo, verde-musgo, marrom, cinzento ou algo parecido com o roxo. Uma curiosidade: azeitonas frescas não são comestíveis. Elas precisam ser curadas em sal ou outra substância para perder o amargor e a adstringência.

# 8.

# Mastigar caroço de cereja pode matar

**VERDADE** Os caroços de cereja – e de outras frutas do gênero *Prunus*, como ameixas, pêssegos e nectarinas – são ricas em cianeto de hidrogênio, um veneno altamente letal. É do cianeto que vem o aroma adocicado dessas frutas e da amêndoa doce (o caroço do fruto da *Prunus dulci*), de onde se extrai o licor amaretto. A boa notícia é que o veneno só sai se você triturar o caroço. Se comer, não mastigue.



# 9.

VERDADE

## Coentro tem gosto de sabão

**VERDADE** A afirmação é verdadeira, mas não universal. Uma parcela da população mundial sente sabor de sabão no coentro. A culpa? Vai para a genética humana. Certas pessoas são capazes de perceber a presença de aldeídos com características saponáceas; outras não. Por isso o coentro é um tempero tão controverso. Um dado interessante: a predisposição genética pode desaparecer com a exposição repetida ao coentro. Por isso, 21% dos habitantes do Extremo Oriente e 17% das pessoas de ascendência europeia têm a coentrofobia; no sul da Ásia e em países como o México, onde o coentro é largamente empregado, a rejeição cai para 3% a 7%. Insista, que você vai se dar bem.

# 10.

## Cereja em calda é feita de chuchu

**VERDADE** Mas nem todas as cerejas em calda são feitas de chuchu. As industrializadas, que você compra no supermercado, não são – o fabricante é obrigado por lei a descrever os ingredientes no contrarrótulo. O truque é mais usado por padeiros e doceiras de fundo de quintal que querem gastar pouco com insumos. Como o chuchu tem gosto de coisa nenhuma, é só jogar corante e aromatizante para ele se transformar numa cereja.

# 11.

# Ovos com gema laranja são mais nutritivos

**MITO** As aparências enganam. Aos nossos olhos, um alimento alaranjado ou avermelhado dá a impressão de ter sabor mais intenso do que algo amarelo pálido. E o nosso cérebro converte essa ilusão num pensamento enganoso: os ingredientes são mais concentrados na comida de cor intensa. Os granjeiros sacaram o truque, por isso dão rações ricas em caroteno para as galinhas – o que resulta em ovos com gemas cor de laranja.

3

CAPÍTULO 3

# Química

**Toda comida é feita de átomos,** *que formam moléculas, que reagem entre si. Na alimentação, não existe bobagem maior do que dizer que algo artificial é "químico" – no frigir dos ovos, tudo é químico. A cozinha é um laboratório em que o fogo, a água e uma série de substâncias trabalham nas experiências do cozinheiro.*

---

**ILUSTRAÇÕES** Cristina Kashima

MITO

# 1.

# O segredo da boa cerveja é a água pura

**MITO** A composição mineral da água é decisiva no resultado da fermentação de uma cerveja, mas hoje em dia isso pode ser ajustado quimicamente. Antes, as cervejarias dependiam das fontes naturais, como rios ou nascentes.

O surgimento da pilsner tcheca – o estilo que originou todas as outras cervejas lager claras, translúcidas e leves – só foi possível por causa do perfil da água de Plzeň, na Boêmia (hoje território da República Tcheca). O lugar tem aquilo que, em linguajar técnico, se chama água mole: pobre em íons de cálcio e de magnésio.

O oposto ocorre em Burton-on-Trent, na Inglaterra, onde surgiu a IPA. A água de lá é dura (rica em cálcio e magnésio) e ligeiramente sulfurosa.

Desde o século 20, porém, é possível tratar qualquer água para obter o perfil mineral desejado e, consequentemente, ter mais controle sobre a receita da cerveja.

Isso é ótimo para as cervejarias, que podem replicar as mesmas fórmulas em várias fábricas, independentemente do lugar em que a fábrica foi instalada. As lendas envolvendo a Brahma de Agudos e a Antarctica de Ribeirão Preto – ambas cidades do interior paulista em que ocorre afloramento do aquífero Guarani – são coisa do tempo do onça.

# 2.

## Goiaba tem cheiro de xixi de gato. E cominho, cheiro de suor

**VERDADE** Todo cheiro vem de moléculas aromáticas voláteis, que são inaladas e processadas pelo nariz. Às vezes, a substância presente em algum alimento pode ser encontrada também em coisas pouco apetitosas – em outras, é um composto químico da mesma categoria, de odor similar.
No caso da goiaba e do xixi de gato, os culpados pelo cheiro são os tióis ou mercaptanos, um grupo de compostos organossulfurados (que contêm enxofre). Quanto ao cecê, o odor de cominho vem de uma substância chamada ácido 3-hidróxi-3-metil-hexanoico. Mais embaixo, nos pés, o ácido isovalérico dá notas de queijo velho ao chulé.

# 4.

## Chocolate granulado não é chocolate

**VERDADE** Tanto não é que os fabricantes deixaram de usar a palavra "chocolate" no rótulo, sobrando apenas o "granulado". Vamos à composição de uma marca boa, lembrando que a lei manda listar os ingredientes na ordem decrescente de quantidade: açúcar, gordura vegetal hidrogenada, cacau em pó, glucose de milho, farinha de soja, sal e emulsificante lecitina de soja.

# 3.

## Corante alimentar vermelho é feito de besouros

**MITO** Ninguém avisa em letras garrafais: o corante alimentício vermelho CI 75470, também chamado de carmim, é feito com uma multidão de insetinhos esmagados. Não são besouros – como diz a lenda urbana –, mas são insetos. A diferença entre a cochonilha e os besouros é sutil para quem não é versado em entomologia: enquanto os besouros são coleópteros, a cochonilha é da ordem dos hemípteros. O corante carmim não tem gosto de nada e é perfeitamente seguro para a saúde. Se você gosta de comida tingida de vermelho, mas é vegano(a) e/ou tem questões com insetos, só há uma saída: ler com atenção os ingredientes e pesquisá-los na internet.

# 5.

## Nutella é quase só açúcar e gordura

**VERDADE** Os ingredientes listados no contrarrótulo são, em ordem decrescente de quantidade: açúcar, óleo de palma, avelã (13%), cacau em pó parcialmente desengordurado (7,4%), leite em pó desnatado (6,6%), lecitina de soja e aroma de baunilha. Uma porção de 20 g contém 12 g de carboidratos e 6,2 g de gorduras. Um cálculo rápido, e se conclui que 91% da Nutella é açúcar e gordura.

# 6.

## Suco "sem adição de açúcar" é enganação

**VERDADE** Você já deve ter visto – ou até comprado – algum suco de caixinha cuja embalagem estampava a expressão "sem adição de açúcar" ou "100% suco". Aí você vai olhar a lista de ingredientes e vê que sempre tem lá o suco concentrado de maçã, não importa se você pegou uva, caju ou goiaba. Estranho, não? O suco concentrado de maçã é um jeito que a indústria encontrou para vender bebidas superdoces com uma rotulagem capciosa. Ele é refinado ao ponto de perder todo o gosto de maçã – para ser usado com qualquer fruta –, além de quase toda a fibra e quase todos os nutrientes. É concentrado até ficar com poder edulcorante comparável ao do açúcar.

# 7. VERDADE

# Azeite extravirgem muito barato é fraude

**VERDADE** O azeite de oliva extravirgem é obtido em um processo exclusivamente mecânico – a azeitona é prensada a frio, e o óleo resultante mantém as características de aroma do fruto fresco. O bagaço que fica na prensa é então submetido a outras extrações, feitas com métodos térmicos e químicos. O azeite das extrações posteriores é inferior e mais barato. Quando um azeite rotulado como extravirgem tem um preço muito abaixo da média, é quase certo que o produto envasado seja "batizado" com uma proporção desses azeites inferiores – ou talvez óleos vegetais como o de soja e o de algodão. Não faz mal algum à saúde, mas faz mal ao bolso.

# 8.

## Azeite trufado é feito com trufas

**MITO** As trufas são cogumelos subterrâneos cobiçados e caros, apesar do aroma que fica entre o gás de cozinha e o pneu queimado. Para quem não tem cacife para comprar a trufa in natura – além do mais, ela é altamente perecível e só dá em determinadas épocas do ano –, inventaram o azeite trufado. É uma imitação barata – ou nem tanto, já que cobram uma grana desproporcional pela coisa.

O que dá o aroma ao azeite trufado é uma substância sintética: o 2,4-ditiapentano, um composto orgânico com enxofre na fórmula. Na trufa natural, esse monstrinho sulfuroso se manifesta de forma muito mais sutil e elegante, misturado a outras estruturas químicas num coquetel impossível de ser copiado com exatidão.

# 9.

## A pipoca do cinema é gostosa porque leva manteiga

**MITO** Vamos aos ingredientes de um preparado "sabor manteiga" vendido para os pipoqueiros: óleos vegetais hidrogenados, emulsificante (lecitina de soja), aroma idêntico ao natural de manteiga, antioxidantes (TBHQ e ácido cítrico), corante idêntico ao natural beta-caroteno e antiespumante (dimetilpolisiloxana). E a coisa contém 15% de gordura trans.

# 10.

# Bala de goma é feita com pele de porco

**VERDADE** Balas de goma deveriam ser feitas com goma, certo? Antigamente era assim. O ingrediente principal era a goma arábica, uma resina vegetal que acabou ficando cara demais para um docinho tão trivial.

Então as principais marcas de bala trocaram a goma arábica pela gelatina. E gelatina é proteína, quase sempre de origem animal.

As principais matérias-primas da gelatina são a pele de porco e o couro bovino. Esses tecidos são ricos em colágeno, a proteína que dá origem à gelatina. Antes de ser vendida para a indústria de doces, a gelatina é refinada para perder todos os odores.

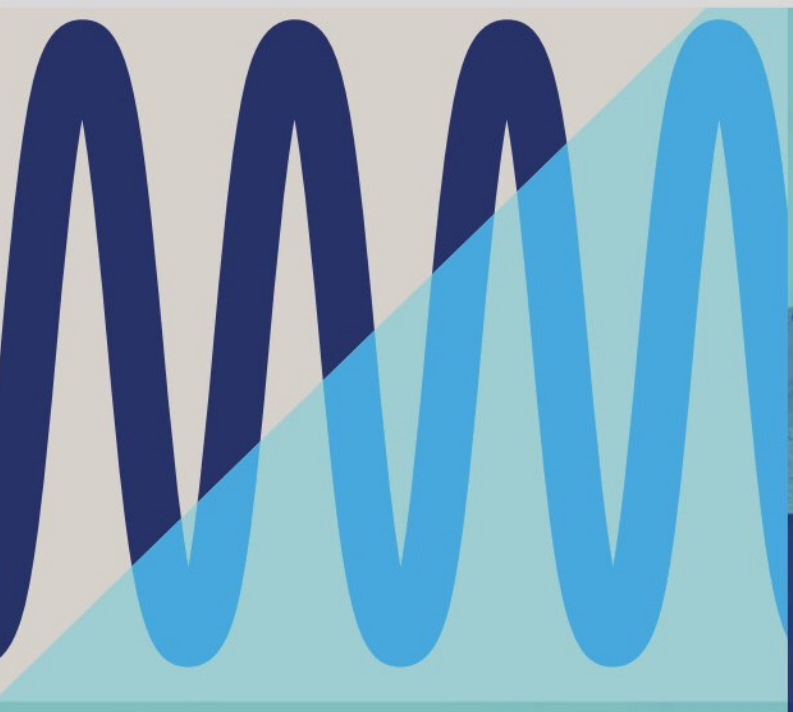
Você já reparou que uma feijoada completa, daquelas que têm pé, orelha e rabo, fica com uma consistência gelatinosa? É porque o cozimento da pele e dos tendões suínos resultou em gelatina. Você pode acompanhar o feijão com uma bala de ursinho sabor framboesa ácida – que, na verdade, é um torresmo disfarçado de doce.

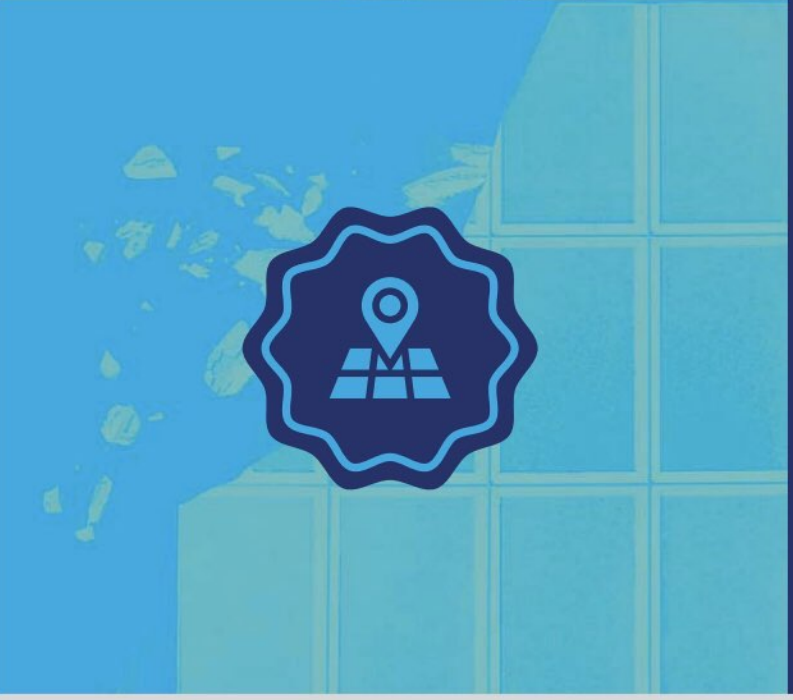
4

CAPÍTULO 4

# geografia

MITO





**A origem dos alimentos é um tema que ganha cada vez mais importância**
*à medida que a tecnologia avança e borra fronteiras que antes pareciam nítidas. Também preocupa o impacto ambiental da produção de comida: alimentar 8 bilhões de pessoas sem destruir o planeta não é um luxo, é uma necessidade.*

---

**ILUSTRAÇÕES** Cristina Kashima

MITO

# 1.

# Sal rosa vem das montanhas do Himalaia

**MITO** Um saco com 1 quilo de sal comum sai, nos supermercados, por cerca de R$ 2. O preço do sal rosa do Himalaia varia imensamente de acordo com o fornecedor e a apresentação: um moedor com 115 gramas de pedrinhas rosadas custa R$ 20. Cerca de R$ 174 por quilograma.

Será que um produto rotulado como "sal paquistanês impuro" venderia alguma coisa se algum comerciante abilolado decidisse cobrar por ele 87 vezes o valor do sal refinado? Duvido muito.

Pois é esse o tamanho do 171 do tal sal do Himalaia. Para começo de conversa, ele não vem do Himalaia. As grandes jazidas salinas do Paquistão ficam em Kehwra, no Punjab, a aproximadamente 300 quilômetros da cadeia montanhosa. É como vender um queijo da Serra da Canastra fabricado no centro de Belo Horizonte.

A coloração rosada do sal resulta de impurezas minerais, principalmente ferro. Não é nada que faça diferença na nutrição humana. De resto, o sal rosa é exatamente o que todo sal é: cloreto de sódio.

# 2.

## A cerveja alemã é a melhor do mundo

**MITO** Cerveja é igual comida: cada lugar desenvolveu receitas com estilos próprios, e não dá para afirmar qual é o melhor. Com a tecnologia atual, é possível tratar a água e reproduzir em qualquer lugar do mundo qualquer receita de cerveja. No World Beer Awards (espécie de Copa do Mundo cervejeira), uma marca japonesa foi eleita a melhor dortmunder (estilo típico de Dortmund, Alemanha).

# 3.

## O peixe em São Paulo pode ser mais fresco do que no litoral

**VERDADE** A não ser que você compre diretamente do pescador, o peixe que você leva na sacola provavelmente foi capturado muito, muito longe. A indústria pesqueira é uma cadeia complexa: frotas inteiras de barco saem para alto-mar atrás de correntes marítimas que carregam cardumes. A pesca é congelada a bordo e, dias depois, entregue aos centros de distribuição. No caso de São Paulo, a distribuição é feita pelo Ceagesp, na capital. Sai de lá uma grande parcela do pescado que abastece as peixarias do Estado, inclusive as do litoral. Ou seja: o consumidor da Vila Leopoldina pode comprar peixe mais fresco do que o vendido em Ubatuba.

4.

## Terroir é uma bobagem inventada pelos chatos do vinho

**MITO** Terroir importa, sim. A variedade da uva é um critério importante na escolha de um vinho, mas não o único. A mesma uva pode resultar em bebidas muito diferentes, dependendo de onde ela é plantada. Isso é o que os franceses batizaram de terroir. Interferem na qualidade da uva, entre outros fatores: a composição do solo (argiloso, granítico, xistoso), a insolação, o índice pluviométrico, a temperatura média e a amplitude térmica (variação de temperatura), a topografia, a altitude e a influência marítima (ou a ausência dela). Assim, um chardonnay californiano pode ter quase nada a ver com um vinho, feito com a mesma uva, da região francesa da Borgonha.

5.

## Chocolate belga é o melhor do mundo

**MITO** Até as confeitarias mais humildes gostam de usar a expressão "chocolate belga" para inflar o preço de musses e brigadeiros. Ocorre que o chocolate belga nem sempre é bom. A Bélgica sequer produz cacau, que só nasce em climas tropicais. O que os belgas fazem é comprar bom cacau e caprichar na parte industrial – mas o resto do mundo, incluindo o Brasil, já percebeu que a excelência é boa para os lucros.

VERDADE

# 6.

# A indústria italiana enlata tomates chineses

**VERDADE** Tomates em lata quase sempre vêm da Itália, certo? Mais ou menos: as latas com tomate são importadas da Itália, mas os tomates podem vir de qualquer outro lugar.

Isso ocorre por causa da legislação de rotulação de alimentos. O rótulo só traz o país onde o produto foi processado.

Assim, mares de tomates chegavam ao sul da Itália vindos da China. Lá, eles são minimamente processados e eram, até pouco tempo atrás, enlatados com o rótulo "made in Italy".

Agora, imagina se uma *nonna* italiana vai querer usar tomate chinês... Nada contra a China, mas a área ao redor do Vesúvio é famosa pelos *pomodori*.

Para atender ao exigente mercado doméstico, a lei foi alterada e agora obriga a inclusão da procedência dos tomates. O problema é que isso só vale para dentro da União Europeia.

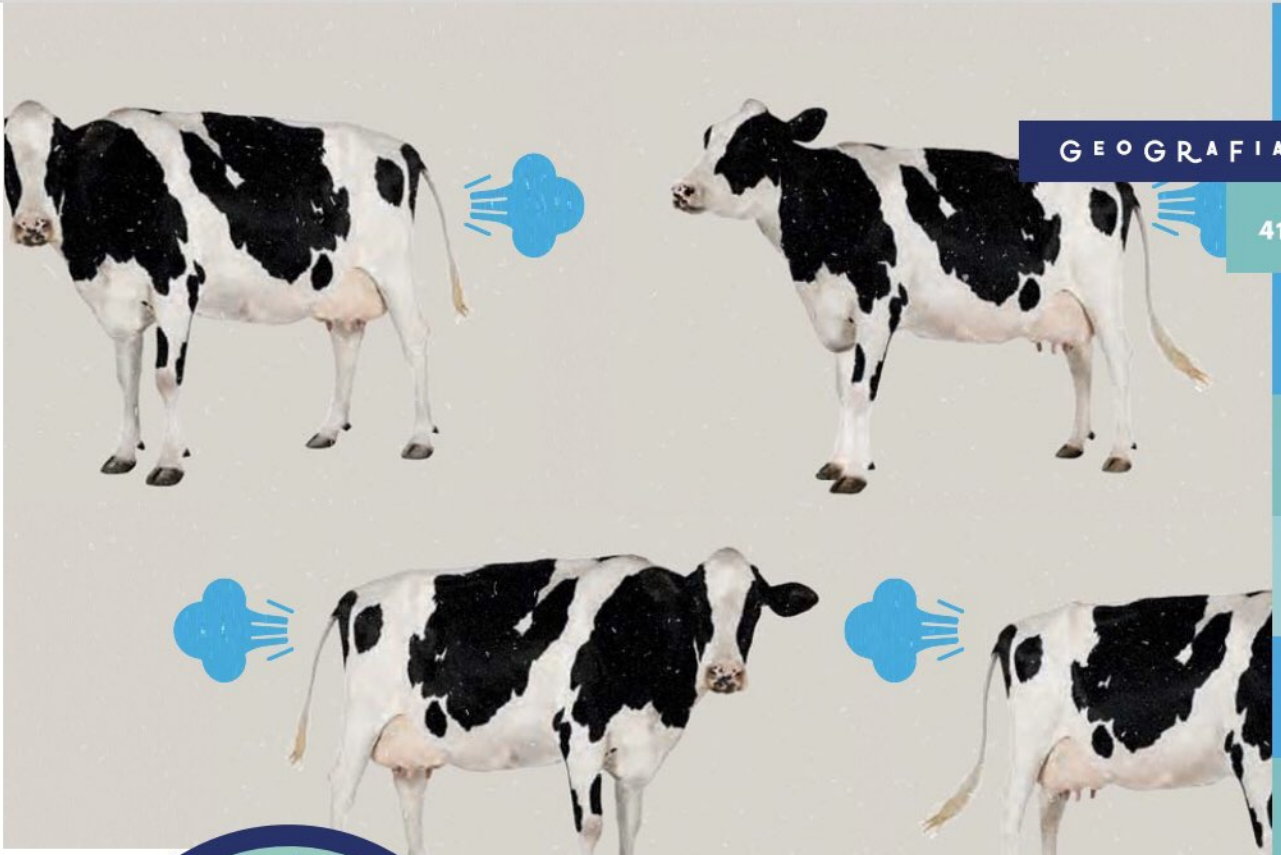
Aqui, a maior parte das latas é rotulada pelo importador. Chegou da Itália, é italiano. Não dá para saber de onde vem o tomate.

Mas as marcas rotuladas na Itália trazem o selo "tomate 100%" italiano, porque são destinadas ao mercado interno. Compre essas e seja feliz.

# 7.

## A água fria é melhor para a pesca

**VERDADE** As regiões banhadas por correntes marítimas frias são famosas pela qualidade e pela abundância dos peixes e frutos do mar: Japão, Peru, Chile, nordeste dos Estados Unidos, norte da Espanha. Isso não ocorre por acaso. As correntes oceânicas de água fria são propícias para a proliferação do plâncton – e por isso atraem os cardumes de peixes. A água quente tem o efeito oposto. No Brasil, a corrente das Malvinas (fria) se aproxima do continente em Santa Catarina e depois no litoral norte fluminense – a partir de Cabo Frio, que não foi batizada assim à toa –, seguindo junto à costa até o Espírito Santo. Essas são as melhores áreas para a pesca no País.

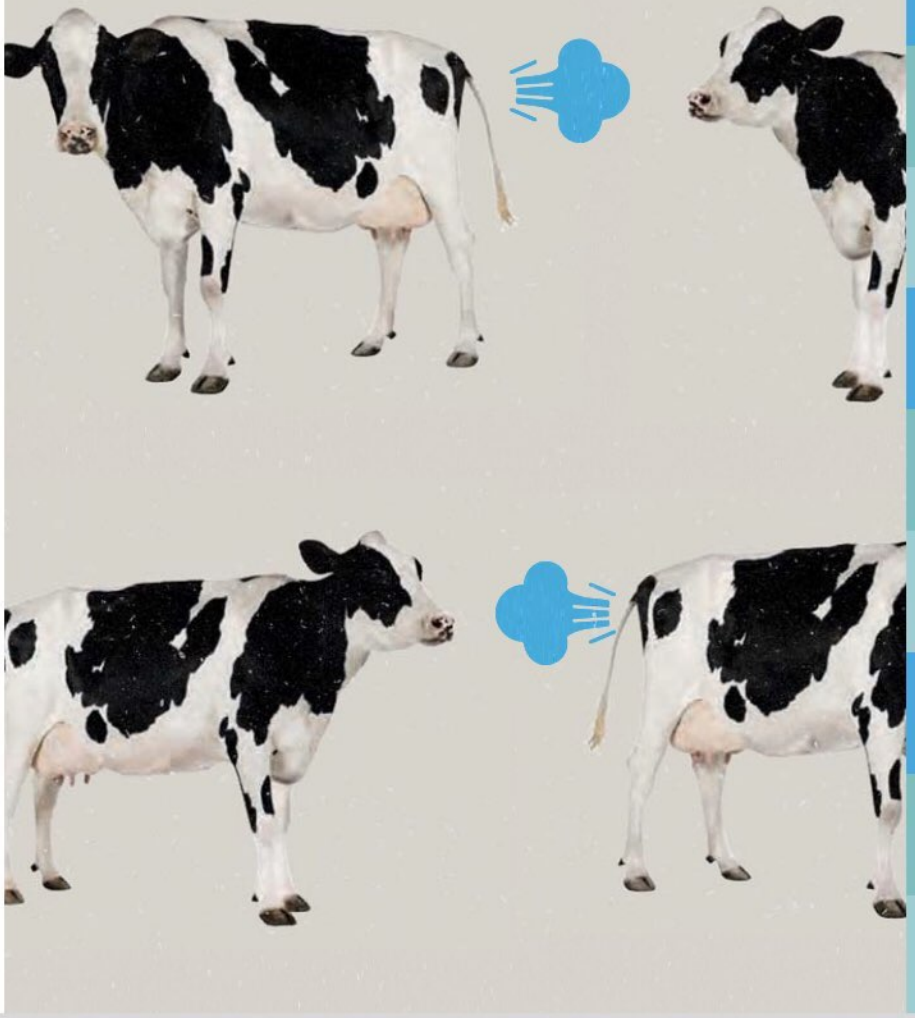


VERDADE

# 8.

# O arroto das vacas é uma ameaça ambiental

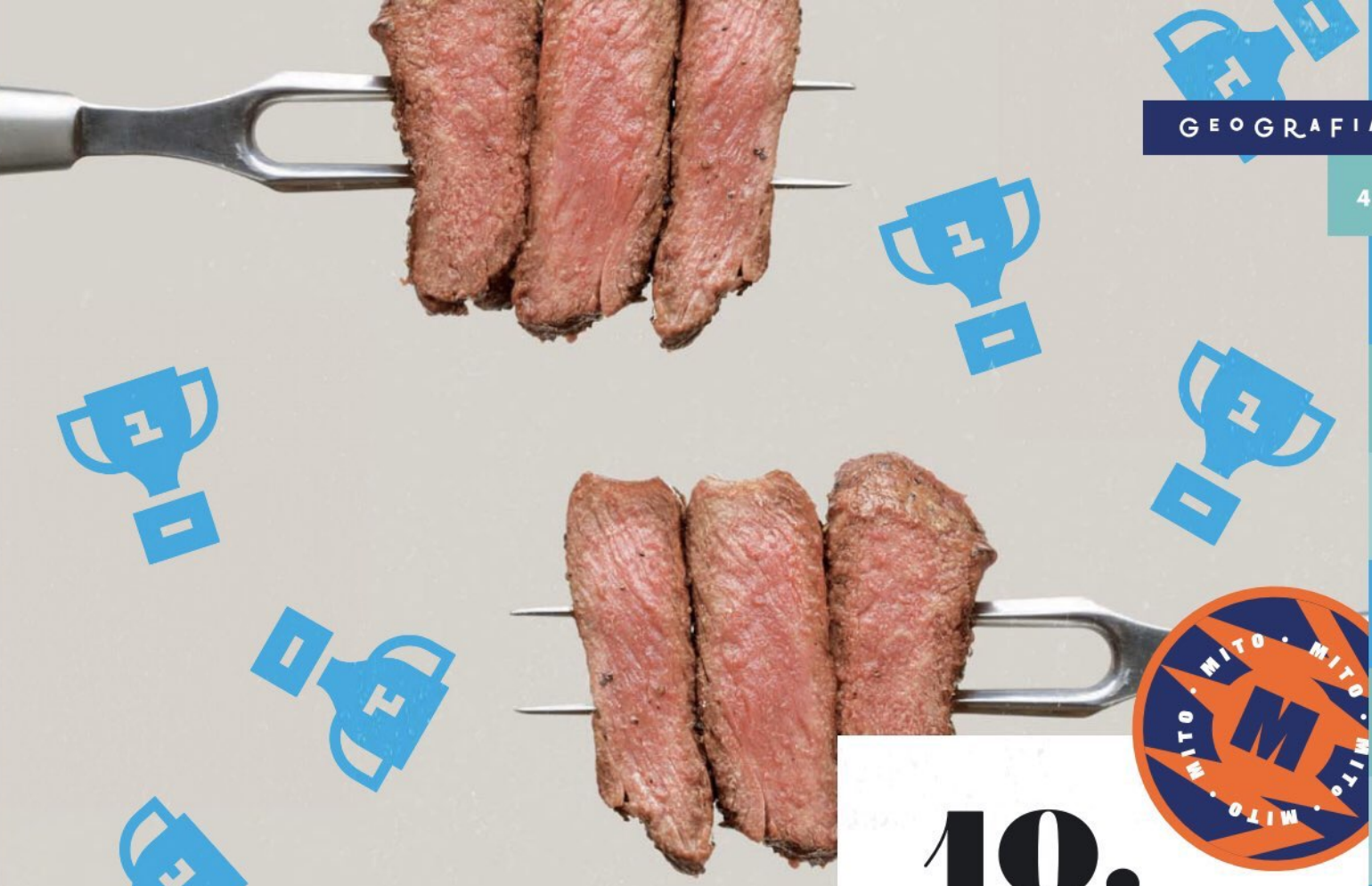
**VERDADE** Um rebanho de 1,5 bilhão de vacas despeja metano na atmosfera ininterruptamente. Como o metano retém 28 vezes mais calor do que o gás carbônico, esse gado todo é um fator considerado nas pesquisas sobre mudança climática. Entretanto, não é o pum o maior culpado pela emissão de gás: o grosso do metano sai no arroto bovino.



# 9.

# Salmão de criação é uma praga ambiental

**VERDADE** As fazendas de salmão juntam uma multidão de peixes em espaços pequenos. O confinamento e a superpopulação causam doenças, e por isso os criadores aplicam antibióticos e outros medicamentos que poluem o mar. Mesmo assim, os bichos podem ficar doentes e contaminar a fauna marinha local, já que o isolamento é feito por uma tela.



# 10.

## Carne argentina é melhor do que a nacional

**MITO** No século passado, os brasileiros viajavam para Buenos Aires e voltavam maravilhados com a qualidade da carne argentina. Não havia nada parecido no Brasil. Mas essa situação mudou drasticamente. Antes da Guerra das Malvinas (1982), a pecuária brasileira era um desleixo só: bois criados soltos no pasto, largados pelos criadores. A carne era dura. O conflito com a Inglaterra pôs a Argentina no cantinho de castigo do comércio global e empurrou o Brasil para substituí-la nas exportações de carne. O setor precisou se profissionalizar. Cuidar da genética e do manejo dos rebanhos. Hoje o Brasil é o maior exportador mundial e, para atender aos padrões exigidos pela clientela, produz carne tão boa quanto a argentina.

5

CAPÍTULO 5

# saúde

**"Você é o que você come", diz um velho lugar-comum.** *A mais pura verdade: quem nunca viu gente com cara de pizza ou corpo de melancia na rua? Brincadeiras à parte, a alimentação tem um papel muito importante na saúde; o problema começa quando aparece gente falando bobagem para vender produtos e dietas milagrosas.*

---

**ILUSTRAÇÕES** Cristina Kashima

# 1.

# Comer ovo cru pode matar

**VERDADE** O risco é mínimo, mas existe. Ovos podem vir contaminados com bactérias do gênero *Salmonella*, que provocam diarreias diluvianas. Segundo o American Egg Board (Conselho Americano do Ovo), somente um a cada 20 mil ovos tem o bacilo.

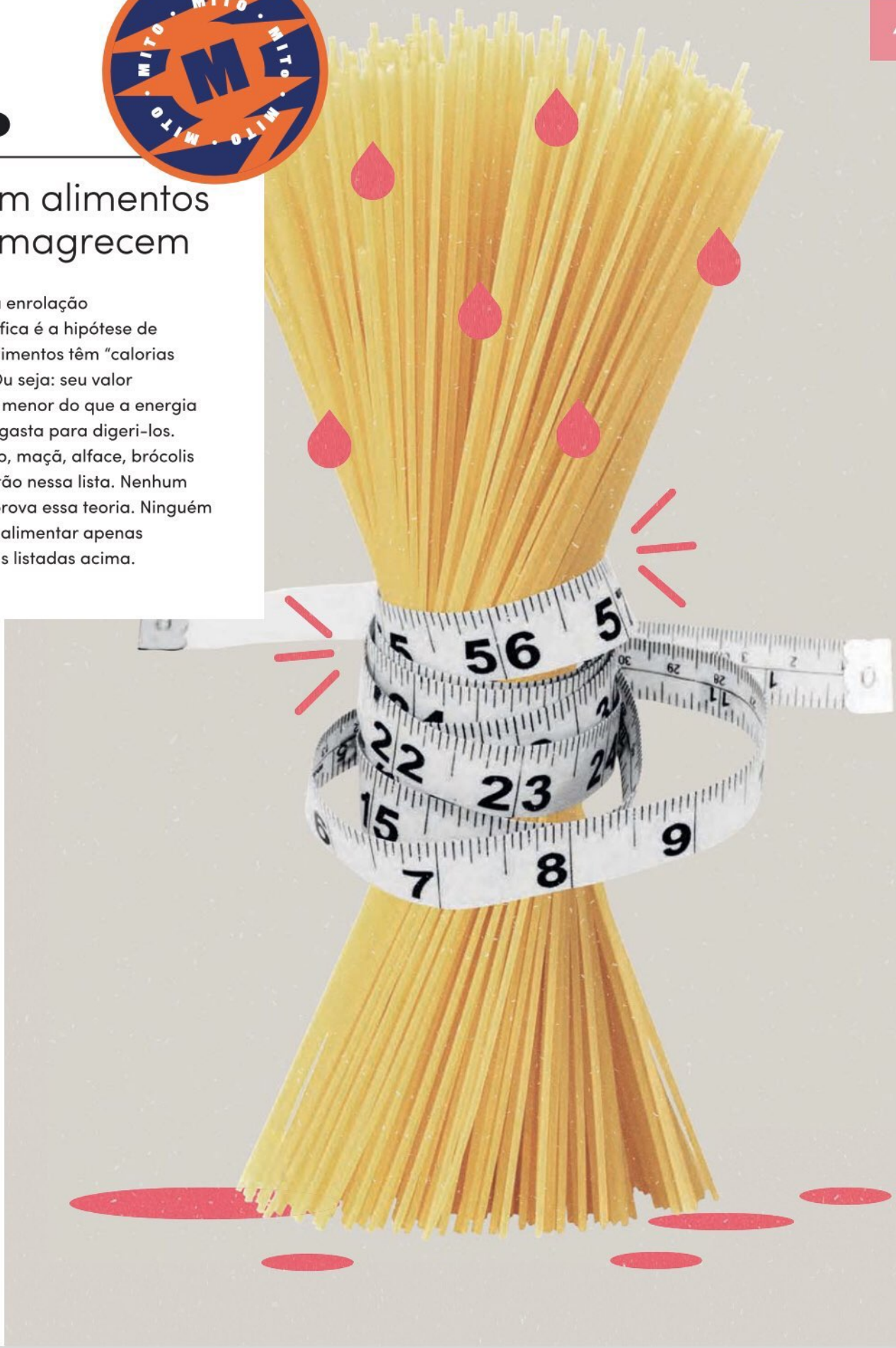
Mesmo se o ovo estiver contaminado, comer uma ou duas unidades cruas provavelmente não irá matar ninguém – falamos de ovos frescos e bem conservados, ingeridos por pessoas sadias.

O problema vira uma encrenca feia quando preparações à base de ovo cru são deixadas muito tempo expostas ao calor, condições que fazem a salmonela se multiplicar. É a famosa maionese de casamento que leva a festa inteira para o hospital.

# 2.

## Existem alimentos que emagrecem

**MITO** Outra enrolação pseudocientífica é a hipótese de que certos alimentos têm "calorias negativas". Ou seja: seu valor energético é menor do que a energia que o corpo gasta para digeri-los. Limão, salsão, maçã, alface, brócolis e repolho estão nessa lista. Nenhum estudo comprova essa teoria. Ninguém consegue se alimentar apenas com as coisas listadas acima.



# 3.

## Cerveja engorda menos do que suco de laranja

**MITO** Um copo com 200 mililitros de cerveja pilsen tem 82 calorias. A mesma quantia de suco de laranja tem 90 calorias. Tais números são usados pelos entusiastas da cerveja como argumento para demonstrar que ela engorda menos do que suco. É um raciocínio capcioso, pois ignora os padrões de consumo dos dois líquidos. Ninguém bebe vários copos consecutivos de suco de laranja, como se faz com a cerveja.

# 4.

## Misturar bebidas aumenta a ressaca

**MITO** Esse papo de que misturar bebidas – ou, em algumas versões, destilados e fermentados – aumenta a ressaca é um conto da carochinha. O que provoca a ressaca é o volume de etanol (a popular birita) ingerido.

Acontece que: quando a pessoa começa a misturar bebidas, ela geralmente já bebeu um monte, a ponto de perder a noção. E tende a beber mais ainda. Vai acordar com uma ressaca monstra.

Por outro lado, é bom entender que diferentes bebidas agem de modo diferente no seu corpo. Ressaca de vinho é muito pior do que ressaca de uísque, por exemplo – dado que o indivíduo tenha ingerido o mesmo volume de etanol nos dois casos.

Isso ocorre porque as bebidas, além de álcool e água, têm outras substâncias.

No vinho, por exemplo, o que turbina a dor de cabeça é o anidrido sulfuroso, um gás adicionado no engarrafamento para conservar melhor a bebida.

Já os destilados vêm com o bônus dos subprodutos da destilação em si. São moléculas aromáticas que fazem a tequila ser diferente da cachaça e do pisco, por exemplo. Muitas delas também têm algum grau de toxicidade e podem piorar o dia seguinte.

A vodca é um caso à parte; ela é destilada e filtrada múltiplas vezes para eliminar essas "impurezas". Por isso, uma boa vodca é a bebida que dá a ressaca menos violenta de todas.

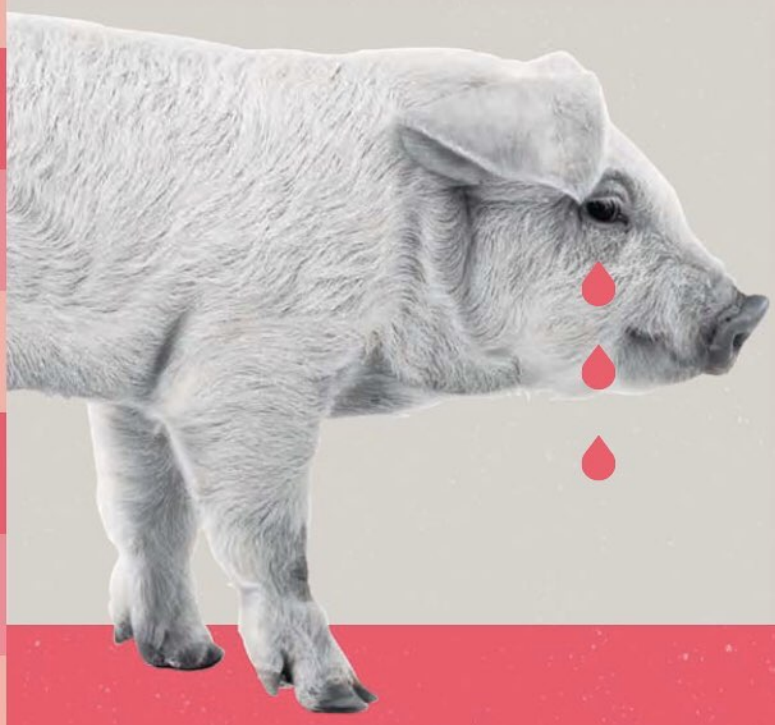
Canal Único PDF - Acesse: t.me/jornaisereistas

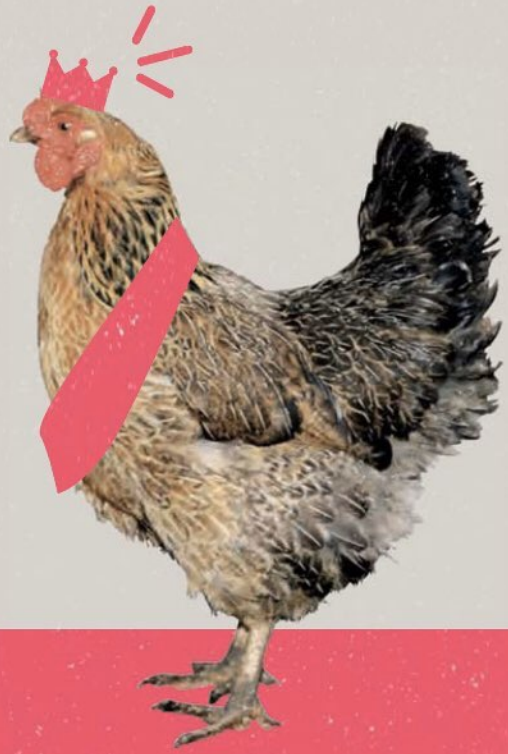


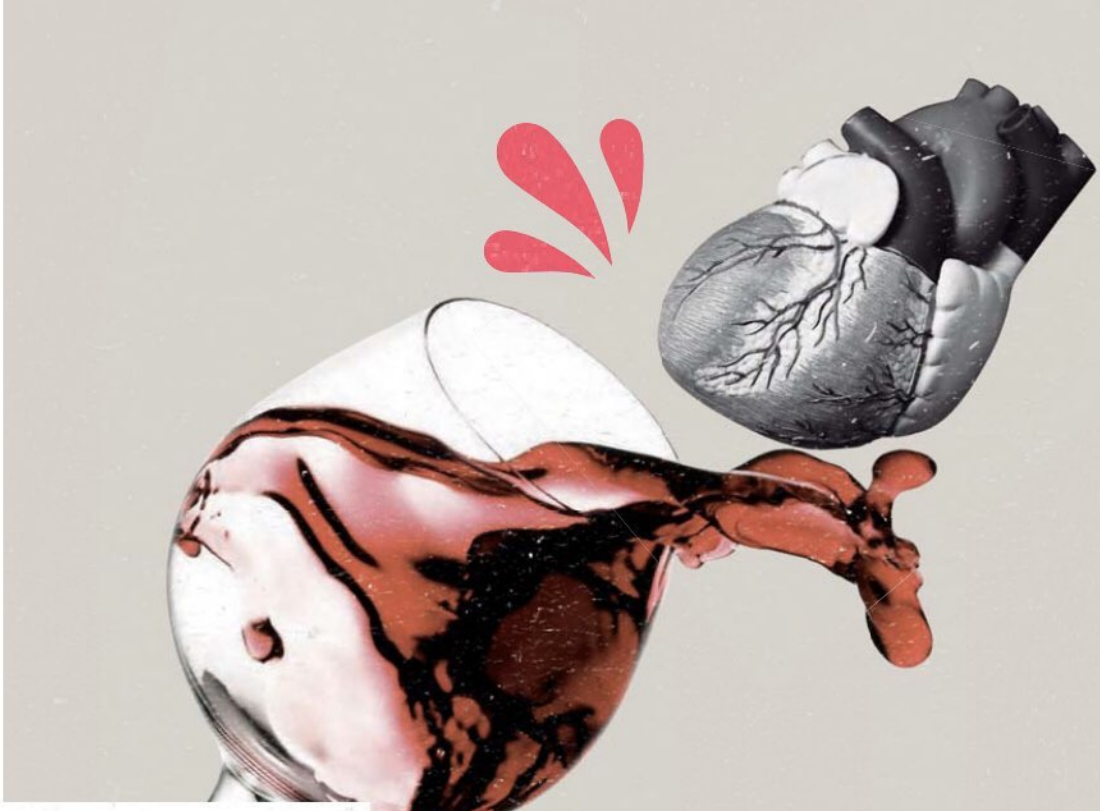
5.

# Carne de frango é mais saudável do que porco

**MITO** O frango é figurinha fácil nos restaurantes que se propõem a servir comida "natural" ou "saudável". O porco, por sua vez, afugenta até quem não é da turma do tofu e do arroz integral – mas acha importante pegar leve nos alimentos gordos. Ocorre que o frango não é necessariamente mais magro ou mais saudável do que o porco. Tudo depende do frango, do porco e da parte do animal em questão (inclusive do boi, que tem carnes magras e carnes gordas). A pele do frango, por exemplo, é uma fonte de gordura saturada. Um lombinho de porco é muito mais magro do que uma sobrecoxa.







# 6. MITO

# Vinho tinto previne doenças cardíacas

**MITO** Estudos apontam que o resveratrol, substância encontrada na casca das uvas tintas, auxilia no tratamento de condições cardíacas. Mas não adianta se entupir de vinho, você só vai derreter o fígado assim. A ocorrência de doenças do coração depende de uma série de fatores, da genética à atividade física. E suco de uva, que não tem álcool, possui tanto resveratrol quanto o vinho.

# 7.

## Tomate previne câncer de próstata

**MITO** É um caso semelhante ao do vinho tinto com os males cardíacos. Presente no tomate, o licopeno foi identificado como um agente protetor da próstata. Entretanto, nada indica que uma overdose de nhoque ao sugo vá espantar o câncer de ninguém. A única coisa que funciona de verdade é o diagnóstico precoce: faça exames regularmente.

VERDADE

# 8.

# Pizza no café da manhã é mais saudável do que cereais matinais

**VERDADE** Existem cereais e cereais, pizzas e pizzas. Uma granola natureba certamente é melhor do que uma pizza de bacon e gorgonzola, mas vamos nos ater aos básicos. A pizza de mussarela – com massa feita apenas de farinha, água e sal – e os cereais açucarados que as crianças tanto gostam. As marcas mais famosas de cereais têm 12 gramas de açúcar em cada porção de 30 gramas. O açúcar corresponde a 40% do peso total. Quanto à pizza, ela sofre preconceito. O desjejum típico do brasileiro é o pão com manteiga na chapa. Farinha e gordura. A pizza tem as vitaminas do tomate e a proteína do queijo. Mais gostoso e mais nutritivo.

# 9.

## Carne de porco malpassada é um perigo

**VERDADE** Primeiro, a parte boa: se o animal foi criado de acordo com as normas sanitárias previstas por lei, você pode comer sem neuras o porco malpassado. Agora, se você suspeitar da procedência do animal, peça para cozinhar um pouco mais. Porcos criados em condições insalubres podem desenvolver duas verminoses que contaminam também os humanos. A tênia, conhecida por solitária, se aloja no intestino das pessoas; a cisticercose, causada pela larva do mesmo animal, pode se instalar no cérebro e até matar. Já a triquinose, que ocasiona problemas digestivos, só afeta suínos que tenham se alimentado de carne contaminada – algo impossível para porcos que só comem ração.

# 10.

## Água alcalina faz um bem danado à saúde

**MITO** A crença de que beber água alcalina – com o pH acima de 7 – pode beneficiar a saúde é um mito atrelado a um trem de baboseira pseudocientífica. Existe uma corrente de terapeutas alternativos que prega a tal dieta alcalina como uma panaceia. Mal, a água alcalina não faz – a não ser para o bolso, porque o negócio é mais caro do que cerveja.

# 11.

MITO

## Manteiga é mais saudável do que margarina

**MITO** Essa é uma questão ainda sem resposta definitiva.

Primeiro a margarina apareceu como uma opção saudável às gorduras saturadas presentes na manteiga. Depois descobriu-se que a margarina tinha um monte de gordura trans, possivelmente pior para a saúde do que a saturada. A manteiga estava vingada.

Só que, mais tarde, os fabricantes de margarina eliminaram a gordura trans; simultaneamente, o mal causado pela gordura saturada da manteiga começou a ser questionado pelos pesquisadores da área da saúde.

A única coisa 100% certa: manteiga é milhões de vezes mais gostosa.

CAPÍTULO 6

# história

MITO

**Alimentação é cultura.** *Cozinhar é uma das coisas que nos tornam humanos — nenhum outro animal faz coisa semelhante. O conhecimento culinário, desde a descoberta da cerveja e do pão, escreve a história da nossa espécie. Ao longo dos milênios, contudo, as tradições podem distorcer os fatos num telefone sem fio.*

---

**ILUSTRAÇÕES** Cristina Kashima

VERDADE

# 1.

# Tomate é uma novidade na cozinha italiana

**VERDADE** Se você levar em conta que a Península Itálica tem 3 mil anos de história, a aparição do tomate na pizza e na macarronada é algo bastante recente.

O tomate (*Solanum lycopersicum*) é nativo do México e só chegou à Europa no século 16, depois que os espanhóis levaram mudas da fruta amarela. Exato: o tomate original era amarelo, por isso os italianos o chamam até hoje de *pomodoro* – "maçã de ouro".

De início, os europeus não comiam o tomate porque o julgavam venenoso – os talos e folhas do tomateiro contêm uma substância levemente tóxica. Por três séculos, o tomate sobreviveu na Europa como planta ornamental.

Foi só no século 19 que os italianos descobriram o uso gastronômico do tomate e passaram a usá-lo em quase tudo que sai da cozinha. Os cruzamentos feitos pelos agricultores italianos fizeram com que as variedades vermelhas superassem as amarelas.

# 2.

## A falta de batata quase destruiu um país

**VERDADE** A batata, planta originária do Peru, viajou para a Europa com os invasores espanhóis e se adaptou que foi uma beleza. O tubérculo se mostrou resistente ao frio do norte europeu e virou comida nacional de países como Alemanha, Polônia, Inglaterra e Bélgica. Tudo parecia bem quando uma praga, um fungo, dizimou os batatais europeus entre 1845 e 1849. Só na Irlanda, que dependia totalmente da batata, um milhão de pessoas morreram de fome; mais um milhão emigraram, o que reduziu a população do país em 25%. A Irlanda quase foi pro beleléu. A praga da batata causou estragos grandes também na Escócia, na Bélgica e na Holanda.

# 3.

## Churrasco só pode ser temperado com sal grosso

**MITO** Os fundamentalistas do churrasco gaúcho dizem que a carne deve ser temperada com sal grosso, nada mais. Calma. Isso só vale quando o sabor da carne, sozinha, é tão bom que qualquer tempero atrapalha. Convenhamos que raramente isso acontece. Temperos foram criados para deixar a comida mais gostosa e, se os gaúchos não o usam na carne, é porque não tinham condimentos por perto quando o churrasco apareceu. O assado gaúcho original era coisa de boiadeiros, um boi do rebanho abatido no meio da campanha, feito na fogueira com uns galhos fincados na terra. Sal já era um luxo. Tempere a carne do jeito que você bem entender.

MITO

# 4.

# Marco Polo trouxe o espaguete da China

**MITO** Não se sabe sequer se Marco Polo chegou até a China. Mas é verdadeiro que seu diário de viagem – escrito por um "biógrafo" de Marco de cognome Rustichello – menciona o apetite dos chineses pelo macarrão. O relato se tornou popular na Europa no século 14. Isso não significa que Marco levou o espaguete da China para a Itália. Existem registros de que os etruscos – povo que dominou a Península Itálica antes dos latinos – já faziam algo semelhante à massa de macarrão. O mais provável é que a pasta tenha se desenvolvido independentemente em várias partes do globo: não é preciso ser nenhum gênio para misturar farinha e água.

# 5.

## Caviar já foi comida de pobre

**VERDADE** O caviar – ovas do esturjão – era, até o século 19, comida de gente humilde. O que faz sentido para algo arrancado das entranhas de um peixe. O status do caviar começou a mudar quando os cossacos – nômades a serviço da casa imperial russa no Cáucaso – começaram a presentear a corte com sua iguaria local. As ovas viraram uma mania nos palácios moscovitas. Quando Napoleão foi derrotado na sua campanha russa, a elite de Moscou comprou um bom pedaço de Paris. E foi aí que o caviar virou artigo de luxo. Hoje, o preço das ovas é inflacionado pela demanda e pela escassez – o esturjão do Mar Cáspio é um animal ameaçado de extinção.

# 6.

## Os mexicanos bebem tequila com sal e limão

**MITO** O costume vale apenas para as bebidas de baixa qualidade: o limão e o sal disfarçam o gosto ruim da aguardente para quem bebe apenas pela embriaguez. O mesmo acontece com o saquê e com a cachaça baratos – o sal na borda do copo e o limão espremido, respectivamente, tornam tragáveis a bebida ordinária.

# 7. MITO

## A feijoada foi inventada nas senzalas

**MITO** Dizia-se que a feijoada foi inventada pelos escravos porque ela é um prato que aproveita as partes "menos nobres" do porco – orelha, pé, rabo. Essa é uma história fascinante: com sobras da cozinha dos opressores, os excluídos criaram o delicioso prato nacional. Pena que seja falsa. Os europeus sempre comeram pé, rabo e orelha de porco. Também sempre cozinharam essas partes com leguminosas (família vegetal do feijão). Há o cassoulet francês, a fabada asturiana (feita com favas), o puchero (feito com grão-de-bico). E, é claro, a feijoada portuguesa, de feijões brancos ou vermelhos.

MITO

# 8.

# Bacalhau vai bem com vinho tinto

**MITO** Portugueses adoram tomar vinho tinto com bacalhau. Mas isso é um atentado à gastronomia.

Esse é um exemplo de que nem sempre a tradição é sábia. Portugal é um grande produtor de vinhos tintos e o maior consumidor mundial do bacalhau seco – importado da Noruega e de outros países nórdicos. Natural que os portugueses juntassem os dois.

Ocorre que a combinação de vinho tinto com peixe é desastrosa.

O vinho tinto costuma ser mais rico em taninos. E aqui abrimos parênteses: taninos são substâncias antioxidantes vegetais, presentes em talos, cascas e sementes, que provocam sensação adstringente no paladar.

Os taninos são mais abundantes nos vinhos tintos, que maceram com as cascas das uvas. Eles reagem com o iodo presente nos peixes marinhos – a água do mar é rica nesse elemento.

A reação cria uma sensação metálica desagradável. No caso do bacalhau, que tem iodo extra por causa do sal marinho, o resultado é um desastre. Tome vinho branco ou cerveja clara. Ou encare o tinto, se você não se importar.

# 9.

## Peixes e laticínios não combinam

**MITO** Se você estiver na Itália e pedir queijo ralado num macarrão com peixe ou frutos do mar, vai ganhar a inimizade eterna do garçom. Os italianos creem que as comidas marítimas e os laticínios não devem se misturar. Isso é uma construção cultural, não tem fundamento científico. Outras culinárias misturam leite com mar sem drama algum. Bons exemplos são o bacalhau com natas português e o clam chowder (sopa cremosa de conchas) americano.

EDITORA Abril
Fundada em 1950
VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

**Publisher:** Fábio Carvalho

**Diretora de Marketing:** Andrea Abelleira

SUPER INTERESSANTE

**Diretor de Redação:** Alexandre Versignassi
**Editor:** Bruno Garattoni
**Editor-assistente:** Bruno Vaiano
**Repórteres:** Guilherme Eler e Rafael Battaglia Popp
**Editora de Arte:** Juliana Krauss
**Designers:** Anderson C.S. de Faria, Carlos Eduardo Hara e Maria Pace
**Estagiários:** Carolina Fioratti e Maria Clara Rossini (texto) Lucas Jatobá (arte)

DOSSIÊ SUPER INTERESSANTE

**Editor:** Alexandre Versignassi
**Colaboraram nesta edição:** Marcos Nogueira (edição e textos), Estúdio Nono (projeto gráfico e edição de arte), Cristina Kashima (ilustrações), Giuseppe Arcimboldo/Reprodução da Getty (ilustração da capa) Alexandre Carvalho (revisão) e Anderson C.S. de Faria (produção gráfica)

**MITOS E VERDADES DA GASTRONOMIA**
**ISBN 978-85-69522-98-0**

é um livro da Editora Abril S.A., distribuído em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo.
O Dossiê Mitos e verdades da gastronomia não admite publicidade redacional.

IMPRESSO NA GRÁFICA ABRIL

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

N778m

Nogueira, Marcos

Mitos e verdades da gastronomia. / Marcos Nogueira. – São Paulo: Abril, 2020.

66 p ; il. ; 27 cm.

(Dossiê Superinteressante , ISBN 978-85-69522-98-0 ; ed. 412-A)

1. Gastronomia. 2. Culinária - Curiosidades. 3. Gastronomia – Compilação de textos . I. Título. II. Nogueira, Marcos. III. Série.

CDD 641.09

VERDADE
MITO
VERDADE · VERDADE · VERDADE
MITO · MITO · MITO · MITO · MITO
MITO
VERDADE

Os gatos ficam "chapados" com catnip?
Qual foi o primeiro easter egg da história?
SUPER
RESPONDE!
Por que é gostoso estourar espinhas?
Plantas melhoram o ar da sua casa?
Por que não dá para fazer cócegas em si próprio?

Esclarecemos suas dúvidas, e provocamos muitas outras.

SUPER INTERESSANTE

Toda segunda e sexta, um vídeo novo.

Assista no YouTube ou em abr.ai/superesponde

Para assistir agora, aponte a câmera do seu celular para o código abaixo:

baixar
SOFTWARE
baixarsoftware.com